元気レター

2024年 3月

三寒四温といわれる通り、寒暖差の大きい日が続き、体調を崩す方も多くなっています。また、花粉や紫外線が一気に増加する影響により、花粉症をはじめ皮膚疾患や慢性的な皮膚トラブルに悩む方が多くなる季節でもあります。

ファミリー健康相談は、24時間年中無休で対応可能です。顧問医や保健師・看護師などの資格を持つヘルスアドバイザーが適切にアドバイスしますので、ぜひご利用ください。

ファミリー健康相談ではこんな相談が・・・

Q： 昨日の夜に牡蠣を食べて、今日の昼過ぎから嘔吐や下痢が始まった。食あたりだと思うが、すぐに病院へ行った方がよいだろうか。

A： 食中毒は、細菌やウイルスが付着した物を食べたり飲んだりすることで、下痢や嘔吐、腹痛、発熱などの症状が起きる病気です。原因となるものが体内から排出されるまで、症状は改善しません。しかし下痢止め薬は、原因菌やウイルスの排出を妨げてしまうため、使用を控えることが重要です。概ね数日から２週間程度で回復しますが、症状が強く出て辛いようなら医療機関を受診し、原因菌やウイルスを確認する検査が必要であれば受け、病状に合った内服を早くに始めるのが望ましいといえます。

牡蠣を食べた後であれば、二枚貝(牡蠣やハマグリなど)が原因となるノロウイルスの可能性が高いと思われます。酷い下痢・嘔吐が長引くと、脱水症状を招く可能性が高いため、少し体調が落ち着いたタイミングで、こまめに経口補水液や白湯などの水分補給を心がけてください。酷い腹痛、嘔吐が酷く水分補給が難しい、下痢が治まらず体力が落ちてきた、吐物や便などの排泄物に血液が混じるなど、症状が悪化した際には早急に医療機関を受診した方がよいでしょう。

ヘルスアドバイザーから、今月のひとこと！

花粉の飛散のシーズンが本格的に始まります。今年の春の花粉飛散予測は、大量飛散が見込まれる地域が多いため、ピークの時期も長くなる可能性があります。花粉症の方はしっかりとした対策が必要です。

ご自分で出来るセルフケアとしては、外出時にマスクやメガネをして、原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにする努力が必要です。花粉は、花粉症用のマスクでは約1/6、花粉症メガネを使用すると1/4程度に減少することが分かっています。また効果は劣りますが、普通のメガネでも裸眼に比べれば、花粉が目に侵入するのを防ぐ効果が期待できます。花粉情報に注意し、特に花粉飛散が多い日は不要な外出は避け、外出する場合は花粉の付きやすい毛足の長い衣類は避け、さらっとした生地の上着を選ぶとよいでしょう。帰宅時は、家の中に花粉を持ち込まないよう、家に入る前に衣服や髪をよく払って付着した花粉を十分に落とし、コート類は玄関先のコート掛けにかけるなど、室内に持ち込まないようにします。飛散時期は、洗濯物に花粉が付着しないよう外干しは避け、室内や乾燥機を利用するとよいでしょう。

アレルギー疾患全般に言えることですが、十分な栄養・休息・睡眠を取り、規則正しい生活を送ることが大切です。症状が強い場合は医療機関を早めに受診し、ご自分に合った治療法、薬剤などの相談をしてみるのがよいと思います。

ご自身やご家族の健康で気になることがありましたら、ぜひファミリー健康相談をご活用ください！